

剣道「四段」

1 「剣道が上達するための要件」を述べなさい。

「剣道の理念」や「剣道修練の心構え」について理解を深め、自分なりの目標を持ち、一生が修行であることを自覚して、常に真剣な気持ちで修行をすることが大切である。

また、素直な気持ちで師の教えに従い、基本と応用に熟達するよう修練し、稽古の積み重ねと心の工夫に努める。

こうした鍛錬的な実践と同時に、剣道を取り巻く倫理的な研究を深め、形の習熟などによって理合を認識し、心身ともに健全な生活をおくることが大切である。

2 「手の内」について説明しなさい。

竹刀の握り方、打突したり応じたりする時の両手の力の入れ方、緩め方、釣り合いなどを総合した掌中の作用である。

竹刀を強く握りしめないで正しく保持し、手首をリラックスさせることにより、肩、肘、手首、掌へと運動が伝導し、効率のよい鋭い打突が可能となる。

3 「一眼二足三胆四力」について説明しなさい。

剣道を修行する課程において、重要な事柄を述べた古人の教えである。第一に相手を見る目、第二に足さばき、第三に胆力、すなわち何事にも動じない強い気持ちや決断力、第四に力、すなわち技を発揮する身体能力が重要であるという教えである。

- (1) 一眼 相手と対峙したときは、まず相手の思考や動作を見破る眼力（洞察力）が最も大切である。
- (2) 二足 初心者ほど手先で打って足が伴わないものである。道歌に「立合いは竹刀で打つな手で打つな、胴造りして足で打て」と教えているが、すべての打突は足がその根本であり、足の出ない剣道は居付技として卑しまれている。
- (3) 三胆 胆は胆力である。四戒と云われる驚懼疑惑の四病を払拭して、一刀両断する勇氣と決断力が大切である。
- (4) 四力 力は思い切った技、およびその技を発揮する体力や筋力などの身体能力である。